

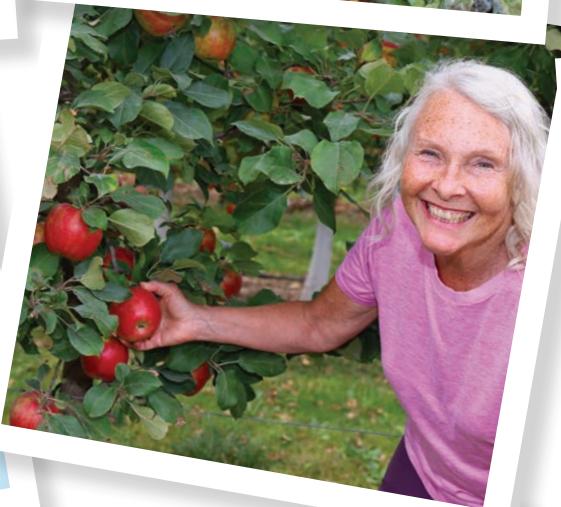
A large white plate filled with various grilled meats and vegetables. On the left, there are several skewers with mushrooms, red and yellow bell peppers, and onions. In the center, there is a large, well-cooked ribeye steak with distinct grill marks. To the right, there is a whole roasted chicken with its skin browned and garnished with fresh herbs. The plate is set on a light-colored wooden table.

# Calendrier de recettes

2026

De délicieuses recettes familiales mettant à l'honneur les saveurs locales de saison.



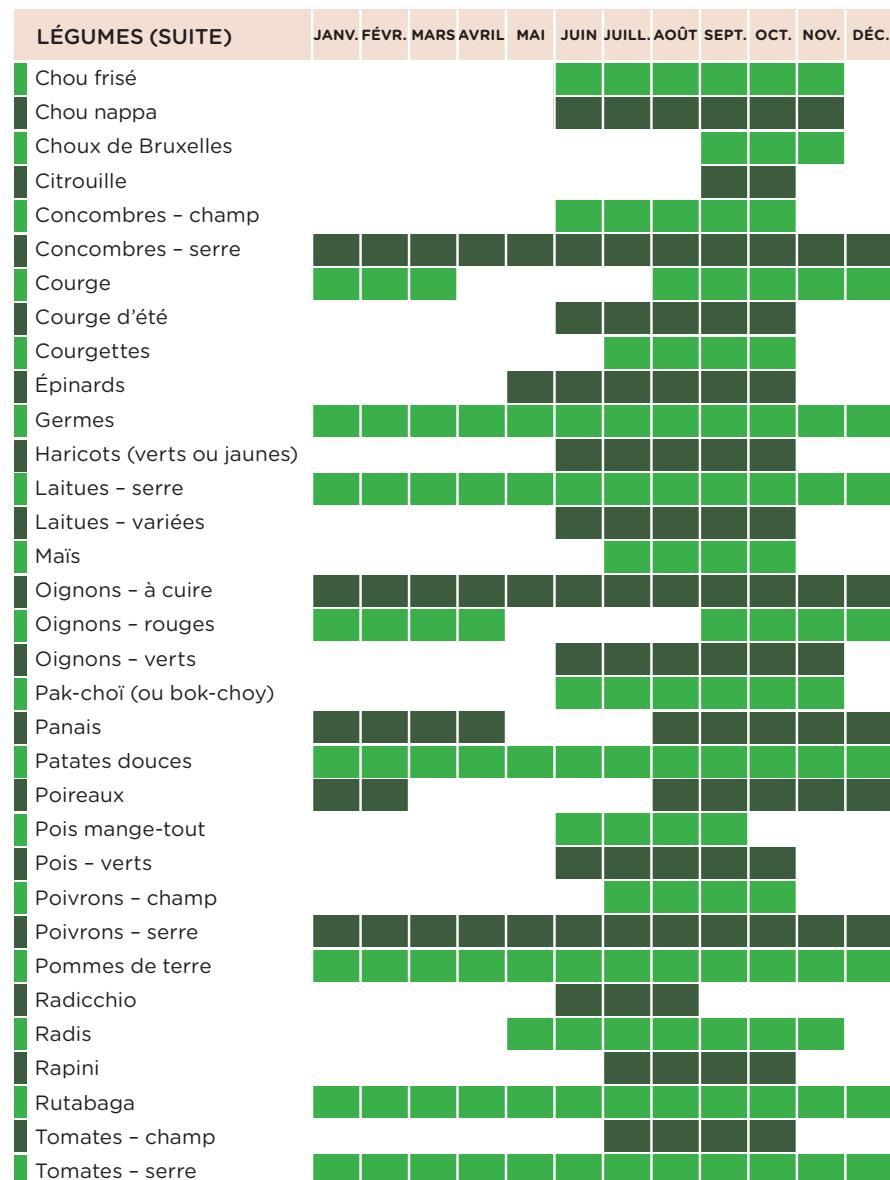
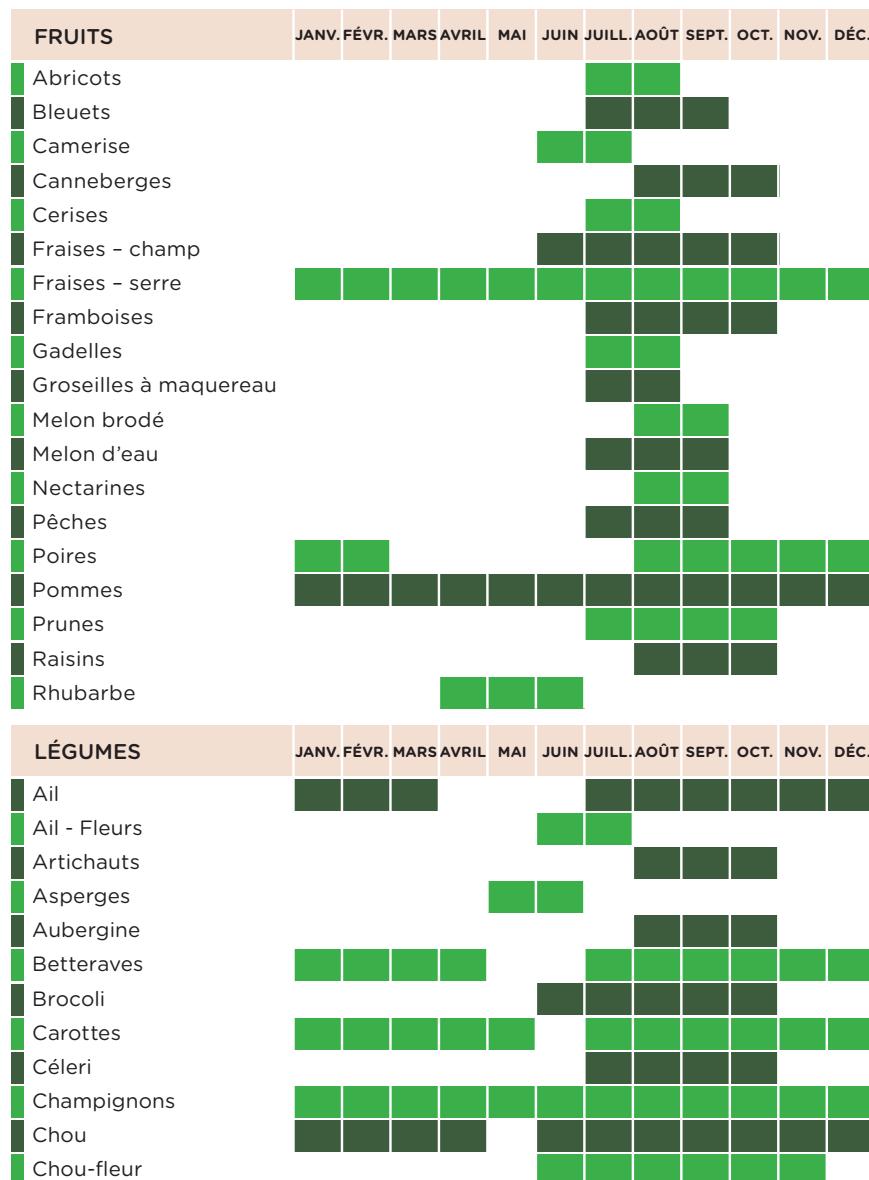


## SAVOUREZ LES ALIMENTS LOCAUX!

En choisissant des aliments locaux, vous contribuez à la santé de votre famille et soutenez les agriculteurs et les entreprises de votre région.

Laissez-vous inspirer par nos recettes familiales saisonnières tout au long de l'année.

# GUIDE DE DISPONIBILITÉ



Outre les fruits et légumes indiqués, l'Ontario offre tout au long de l'année un grand choix de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de produits laitiers, de noix variées, de sirop d'érable, de miel et de produits alimentaires transformés.

**Remarque :** Les dates de disponibilité peuvent varier de plusieurs semaines selon les variétés, les régions et les conditions météorologiques.

## À bonne terre, bons produits

Suivez-nous sur :



[terrenourriciereontario.ca](http://terrenourriciereontario.ca)



ONTARIO  
Terre nourricière



Le paprika fumé et le bacon donnent une saveur fumée à cette réconfortante chaudrée hivernale. Ajoutez du poivre de Cayenne pour l'épicer. Une recette parfaite pour un repas soupe et sandwich (ou soupe et salade).

## Chaudrée fumée aux haricots et au bacon

**Temps de préparation :** 10 minutes | **Temps de cuisson :** 35 minutes  
**Donne 4 à 6 portions**

4 tranches de bacon de l'Ontario, en dés  
2 carottes de l'Ontario, tranchées  
2 gousses d'ail de l'Ontario, émincées  
1 oignon de l'Ontario, haché  
1 grosse pomme de terre de l'Ontario, épluchée et coupée en cubes  
1 brique (900 mL) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium  
2 boîtes (19 oz/540 mL chacune) de petits haricots blancs de l'Ontario, égouttés et rincés  
1 1/2 c. à thé (7 mL) de paprika fumé  
1 feuille de laurier  
3/4 c. à thé (3 mL) de sel  
1/2 c. à thé (2 mL) **de chacun** : feuilles de thym séchées et poivre  
Une pincée de poivre de Cayenne (**ou au goût**)  
1 boîte (370 mL) de lait évaporé 2 % **ou** sans matières grasses

Dans une grande casserole, cuire le bacon à feu moyen, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit presque croustillant. Déposer les tranches de bacon sur une assiette couverte de papier absorbant; égoutter presque tout le gras de cuisson de la casserole, en y laissant 1 c. à table (15 mL).

Ajouter les carottes, l'ail, l'oignon et la pomme de terre dans la casserole; cuire, en remuant et en raclant les petits morceaux brûlés, pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir. Ajouter le bouillon, les haricots, 1 tasse (250 mL) d'eau, le paprika, la feuille de laurier, le sel, le thym, le poivre et le poivre de Cayenne; porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Incorporer le lait et le bacon mis de côté; réchauffer le tout. Retirer la feuille de laurier.

---

**Valeur nutritive** par portion (lorsque la recette donne 6 portions) :  
**Protéines** : 21 grammes | **Lipides** : 6 grammes | **Glucides** : 56 grammes  
**Calories**: 368 | **Fibres** : 9 grammes | **Sodium** : 850 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DÉCEMBRE 2025

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FÉVRIER 2026

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

1

Jour de l'An  
Fin de Kwanzaa

2

3

4

5

6

7

Noël orthodoxe

8

9

10

11

12

13

14

Début du Pongal\*  
Nouvel an orthodoxe

15

16

17

Fin du Pongal\*

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

\* Les fêtes basées sur le calendrier lunaire et l'accomplissement de rites peuvent varier des dates indiquées.

JANVIER 2026

Suivez-nous sur :



terrenourricièreontario.ca



# Ragoût de hamburger hivernal

**Temps de préparation :** 20 minutes | **Temps de cuisson :** 1 heure 15 minutes  
**Donne 8 portions**

1 kg de bœuf maigre de l'Ontario haché  
4 grosses carottes de l'Ontario (environ 1 1/2 lb/750 g)  
4 pommes de terre de l'Ontario, pelées (environ 1 1/2 lb/750 g)  
1 gros oignon de l'Ontario, haché  
Sel et poivre noir fraîchement moulu  
2 gousses d'ail de l'Ontario, émincées  
1/2 c. à thé (2 mL) de feuilles de thym séchées  
1/4 tasse (50 mL) de farine tout-usage  
5 tasses (1,25 L) de bouillon de bœuf sans sel ajouté  
1 c. à table (15 mL) de vinaigre de cidre de pomme  
2 c. à thé (10 mL) de moutarde de Dijon  
4 panais de l'Ontario (environ 1 1/2 tasse/375 mL)  
1/4 tasse (50 mL) de persil frais de l'Ontario, haché  
Ketchup, sauce barbecue ou sauce à bifteck (facultatif)

Chauder une grande casserole profonde à feu vif. Ajouter la moitié du bœuf haché; cuire en utilisant une cuillère en bois pour défaire la viande en bouchées; remuer doucement de temps en temps, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le liquide s'évapore et que le bœuf soit bien doré. Pousser le bœuf d'un côté de la casserole, incliner la casserole et retirer l'excès de graisse à l'aide d'une cuillère. Transférer le bœuf à la cuiller dans un bol moyen; mettre de côté. Répétez l'opération avec le reste du bœuf, en laissant environ 1 c. à thé (5 mL) de graisse dans la casserole; ajouter le bœuf dans le bol.

Entre-temps, couper les carottes en morceaux de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur, en coupant les extrémités épaisses en deux. Couper chaque pomme de terre en 6 morceaux.

Ajouter l'oignon, 1 c. à thé (5 mL) de sel et 1/2 c. à thé (2 mL) de poivre dans la casserole; cuire, en remuant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et légèrement doré. Ajouter l'ail et le thym; cuire, en remuant, pendant 30 secondes. Saupoudrer de farine; cuire, en remuant, pendant 1 minute.

Incorporer graduellement le bouillon; ajouter le vinaigre et la moutarde. Incorporer les carottes et les pommes de terre en remuant. Porter à ébullition en raclant les petits morceaux collés à la casserole. Incorporer le bœuf en remuant. Couvrir presque complètement. Réduire le feu; laisser mijoter pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à ramollir.

Entre-temps, couper les panais en morceaux de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur. Les ajouter au ragoût, couvrir partiellement; laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Saler et poivrer au goût.

Verser dans des bols; garnir de persil et de poivre et servir avec du ketchup, de la sauce barbecue ou de la sauce à bifteck (si on le souhaite).

**Valeur nutritive** par portion :

**Protéines** : 27 grammes | **Lipides** : 12 grammes | **Glucides** : 33 grammes  
**Calories** : 358 | **Fibres** : 5 grammes | **Sodium** : 490 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

Saint-Valentin

15

16

Jour de la Famille

17

Nouvel An lunaire\*  
 Début du ramadan\*  
 Mardi gras

18

Mercredi des Cendres

19

20

21

22

23

24

25

Journée du chandail rose

26

27

28

JANVIER 2026  
 D L M M J V S

			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MARS 2026  
 D L M M J V S

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

\* Les fêtes basées sur le calendrier lunaire et l'accomplissement de rites peuvent varier des dates indiquées.

# FÉVRIER 2026

Suivez-nous sur :



terrenourricièreontario.ca



# Coquilles farcies aux champignons et à la dinde

Temps de préparation : 25 minutes | Temps de cuisson : 45 minutes  
Temps de cuisson au four : 18 minutes | Donne 6 portions

24 coquilles géantes  
2 c. à table (25 mL) de beurre  
3 c. à table (45 mL) de farine tout-usage  
1/2 c. à thé (2 mL) de poudre d'ail  
1/4 c. à thé (1 mL) **de chacun** : sel et poivre  
1 tasse (250 mL) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium  
2 tasses (500 mL) de lait 2 % de l'Ontario  
2 c. à table (25 mL) de persil frais de l'Ontario, haché  
1 tasse (250 mL) de gouda de l'Ontario, râpé

#### Garniture :

1 c. à table (15 mL) de beurre  
1 petit oignon de l'Ontario, en dés  
8 oz (227 g) de champignons criminis de l'Ontario, hachés  
2 gousses d'ail de l'Ontario, émincées  
1 carotte de l'Ontario, râpée  
1/2 c. à thé (2 mL) **de chacun** : sel et poivre  
450 g de dinde hachée de l'Ontario  
1/2 tasse (125 mL) de gouda de l'Ontario, râpé  
1/3 tasse (75 mL) de chapelure  
2 c. à table (25 mL) de persil frais de l'Ontario, haché

Graisser légèrement un plat de cuisson de 9 x 13 po (3 L). Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Bien égoutter; placer immédiatement les coquilles au fond du plat.

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu mi-vif. Incorporer en fouettant la farine, la poudre d'ail, le sel et le poivre; cuire, en remuant, pendant 30 secondes. Incorporer lentement en fouettant le bouillon, puis le lait. Porter à ébullition en fouettant continuellement et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaisse. Incorporer le persil et le gouda en fouettant jusqu'à ce que le fromage ait fondu; retirer du feu.

**Garniture** : Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu mi-vif. Cuire l'oignon en remuant pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit juste doré. Ajouter les champignons, l'ail, la carotte, le sel et le poivre; cuire, en remuant de temps en temps, pendant 5 minutes. Ajouter la dinde; cuire, en rompant la viande avec une cuillère en bois, pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Incorporer 1 tasse (250 mL) de sauce dans la poêle.

Remplir chaque coquille de farce à la dinde; disposer côté farci vers le haut dans le plat de cuisson. Couvrir du reste de sauce, parsemer de gouda et de chapelure. Couvrir de papier aluminium; cuire au four à 375 °F (190 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la sauce bouillonne. Retirer le papier aluminium; griller pendant 3 minutes, jusqu'à ce que le tout soit doré. Servir garni de persil.

Un repas copieux et délicieux, idéal en soirée. Les coquilles géantes sont farcies d'un mélange de dinde hachée et de champignons, puis nappées d'une succulente sauce au gouda. Difficile de faire mieux!



#### Valeur nutritive par portion :

Protéines : 36 grammes | Lipides : 25 grammes | Glucides : 46 grammes  
Calories : 559 | Fibres : 2 grammes | Sodium : 790 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

Journée internationale  
des femmes  
Début de l'heure  
avancée

15

16

Saint-Patrick

18

19

Fin du ramadan\*  
Début de l'Eid ul-Fitr\*  
Début de Navratri\*

20

Première journée du  
printemps  
Fin de l'Eid ul-Fitr\*

21

Journée internationale  
pour l'élimination de la  
discrimination raciale

22

23

24

25

26

27

28

29  
Dimanche des  
Rameaux

30

31

FÉVRIER 2026  
D L M M J V S

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

AVRIL 2026  
D L M M J V S

1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

\* Les fêtes basées sur le calendrier lunaire et l'accomplissement de rites peuvent varier des dates indiquées.

# MARS 2026

Suivez-nous sur :



terrenourricièreontario.ca





Cette salade croquante et rafraîchissante accompagne merveilleusement les grillades, les caris ou les dals. Pleine de saveurs et facile à préparer, elle est tout aussi délicieuse sur des hamburgers, des tacos ou des œufs brouillés, ou encore servie avec un pappadam ou un naan grillé en guise de collation ou d'entrée.

## Salade de kachumber haché

**Temps de préparation :** 15 minutes | **Donne de 4 à 6 portions**

4 mini-concombres de serre de l'Ontario, coupés en quatre, puis en tranches (environ 2 tasses/500 mL)  
1 poivron jaune de serre de l'Ontario, en dés  
2 tasses (500 mL) de tomates raisins **ou** cerises de serre de l'Ontario, coupées en quatre  
1/2 tasse (125 mL) d'échalote **ou** d'oignon rouge de l'Ontario, en dés  
1/4 tasse (50 mL) de feuilles de coriandre fraîches de l'Ontario, hachées  
2 c. à table (25 mL) de jus de citron frais (environ)  
1/2 c. à thé (2 mL) de cumin moulu  
1/2 c. à thé (2 mL) **de chacun** : sel et poivre noir fraîchement moulu  
Une pincée de piment de Cayenne

Dans un grand bol, mélanger les concombres, le poivron jaune, les tomates, l'échalote et la coriandre. Ajouter le jus de citron, le cumin, le sel, le poivre noir et le piment de Cayenne; remuer pour mélanger. Goûter et ajouter du jus de citron au besoin.

**Conseils :** Il est préférable de servir cette salade immédiatement pour que les légumes conservent bien leur croquant. Si vous le souhaitez, hachez les légumes jusqu'à 2 heures à l'avance, couvrez-les et réfrigérez-les. Ajoutez le jus de citron et les assaisonnements au moment de servir.

Vous pouvez remplacer la coriandre fraîche par une quantité égale de menthe fraîche de l'Ontario hachée.

---

**Valeur nutritive** par portion (lorsque la recette donne 6 portions) :  
**Protéines** : 1 gramme | **Lipides** : 0 gramme | **Glucides** : 7 grammes  
**Calories** : 31 | **Fibres** : 1 gramme | **Sodium** : 200 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

## MARS 2026

D L M M J V S

1 2 3 4 5 6 7  
 8 9 10 11 12 13 14  
 15 16 17 18 19 20 21  
 22 23 24 25 26 27 28  
 29 30 31

## MAI 2026

D L M M J V S

1 2  
 3 4 5 6 7 8 9  
 10 11 12 13 14 15 16  
 17 18 19 20 21 22 23  
~~24~~  
 25 26 27 28 29 30

1

Début de la  
Pâque juive

2

Vendredi saint

3

4

5

Pâques

6

Lundi de Pâques

7

8

9

Fin de la  
Pâque juive

10

11

12

Pâque orthodoxe

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

AVRIL 2026

Suivez-nous sur :



terrenourricièreontario.ca



# Burritos aux asperges et aux œufs

Temps de préparation : 20 minutes | Temps de cuisson : 16 minutes  
Donne 4 portions

- 4 c. à thé (20 mL) d'huile végétale  
1 petit oignon de l'Ontario, haché  
12 oz (375 g) d'asperges de l'Ontario, parées et coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm)  
1 tasse (250 mL) de poivron rouge de serre de l'Ontario, haché  
1 tasse (250 mL) de haricots noirs en boîte, égouttés et rincés  
1/4 tasse (50 mL) de salsa  
6 gros œufs de l'Ontario  
1 tasse (250 mL) de cheddar de l'Ontario, râpé  
1/2 c. à thé (2 mL) **de chacun** : cumin moulu, assaisonnement au chili et feuilles d'origan séchées  
1/4 c. à thé (1 mL) de sel  
4 tortillas de maïs de 10 po (25 cm)
- Garniture :** Crème sure de l'Ontario, salsa et sauce piquante

Dans une grande poêle anti-adhésive, chauffer 1 c. à table (15 mL) d'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, les asperges et le poivron rouge; cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les asperges soient tendres, pendant environ 7 minutes.

Entre-temps, dans un petit bol, mélanger les haricots et la salsa; mettre de côté. Dans un bol moyen, fouetter les œufs pour bien les mélanger. Incorporer en fouettant 1/4 tasse (50 mL) de fromage, le cumin, l'assaisonnement au chili, l'origan et le sel; verser dans la poêle sur les légumes. Cuire, en remuant délicatement, jusqu'à ce que les œufs soient pris, pendant environ 3 minutes.

Déposer une cuiller du mélange d'œufs au centre de chaque tortilla; couvrir du mélange de haricots. Saupoudrer du reste du fromage. Replier le bas des tortillas sur la garniture, replier les côtés; rouler serré. Badigeonner les tortillas du reste de l'huile.

Essuyer la poêle; chauffer à feu moyen. Ajouter les burritos avec la jointure vers le bas et cuire en retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, pendant environ 6 minutes. Servir avec la garniture.

Pour commencer la journée, le midi ou au repas du soir, savourez ces délicieux burritos farcis de légumes locaux, d'œufs, de fromage et de haricots.

Valeur nutritive par portion :

Protéines : 28 grammes | Lipides : 24 grammes | Glucides : 56 grammes  
Calories : 549 | Fibres : 8 grammes | Sodium : 1025 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

AVRIL 2026

D L M M J V S

1 2 3 4  
 5 6 7 8 9 10 11  
 12 13 14 15 16 17 18  
 19 20 21 22 23 24 25  
 26 27 28 29 30

JUIN 2026

D L M M T V S

1 2 3 4 5 6  
 7 8 9 10 11 12 13  
 14 15 16 17 18 19 20  
 21 22 23 24 25 26 27  
 28 29 30

3

4

5

6

7

1

2

Fête des Mères

10

11

12

13

14

15

16

Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie

17

Fête de la Reine

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Fin de l'Aïd al-Adha\*

31

\* Les fêtes basées sur le calendrier lunaire et l'accomplissement de rites peuvent varier des dates indiquées.

MAI 2026

Suivez-nous sur :



terrenourricièreontario.ca



# Gâteau de crêpes aux fraises et à l'éryngie

Comme bien des gens, peut-être adorerez-vous la crème fouettée et les crêpes? Voici un superbe dessert qui allie ces deux douceurs à des fraises sucrées locales et du sirop d'éryngie de l'Ontario.



**Temps de préparation :** 30 minutes | **Temps de cuisson :** 20 minutes  
**Temps de réfrigération :** 2 heures | *Donne 8 portions*

2 gros œufs de l'Ontario  
2 tasses (500 mL) de lait 2 % de l'Ontario  
2 c. à table (25 mL) de beurre, fondu  
1 tasse (250 mL) de farine tout-usage  
2 1/2 tasses (625 mL) de crème à fouetter 35 % de l'Ontario  
1/2 tasse (125 mL) de sirop d'éryngie de l'Ontario  
5 tasses (1,25 L) de fraises de l'Ontario, tranchées  
1/2 tasse (125 mL) de fraises avec les queues, coupées en deux

Dans un bol moyen, fouetter les œufs, le lait et le beurre fondu. Incorporer la farine en remuant et continuer de fouetter jusqu'à onctuosité.

Chauder une poêle antiadhésive de 9 po (23 cm) à feu moyen. Verser 1/4 tasse (50 mL) de la pâte à crêpes dans la poêle et cuire pendant 30 secondes; retourner et cuire pendant 30 secondes supplémentaires, jusqu'à ce que la crêpe soit légèrement dorée. Mettre de côté sur une assiette. Répéter jusqu'à ce que toute la pâte ait été utilisée, ce qui donne environ 12 crêpes. Laisser refroidir complètement au réfrigérateur avant de monter le gâteau.

Dans un grand bol réfrigéré, à l'aide d'un mélangeur électrique, fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous; incorporer le sirop d'éryngie et continuer de fouetter jusqu'à la formation de pics fermes.

Placer 1 crêpe sur une assiette de service, tartiner de 1/2 tasse (125 mL) de crème fouettée, puis disposer une couche de fraises tranchées sur la crème, en plaçant les fraises près du bord du gâteau pour que le rouge soit visible entre les couches. Répéter la superposition, en incluant des fraises dans une couche sur deux. Verser le reste de crème fouettée sur la dernière couche. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir ou jusqu'à 8 heures.

Au moment de servir, disposer les fraises coupées en deux sur le dessus.

**Valeur nutritive** par portion :

**Protéines** : 8 grammes | **Lipides** : 32 grammes | **Glucides** : 39 grammes  
**Calories** : 470 | **Fibres** : 3 grammes | **Sodium** : 95 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1

Début de la  
Semaine des  
aliments locaux

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

Muharram/Nouvel An  
islamique\*

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

Première journée  
de l'été  
Fête des Pères  
Journée nationale des  
peuples autochtones

Jour «Achetons ontarien,  
achetons canadien»

28

29

30

MAI 2026  
D L M M J V S

1	2					
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JUILLET 2026  
D L M M J V S

1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

\* Les fêtes basées sur le calendrier lunaire et l'accomplissement de rites peuvent varier des dates indiquées.

# JUIN 2026

Suivez-nous sur :



[terrenourriciereontario.ca](http://terrenourriciereontario.ca)



# Des recettes intelligentes pour la semaine à venir!

Avec un peu d'organisation, vous pouvez créer des repas aux multiples facettes qui évolueront tout au long de la semaine. Vous réduirez ainsi le gaspillage tout en optimisant les saveurs. Qu'il s'agisse de plats de base préparés en lots ou de restes réinventés, ces recettes intelligentes créeront la surprise et vous feront gagner du temps.



## Côtelettes de porc grillées avec brochettes de légumes

Les restes de cette recette donneront une excellente salade pour le midi. Il suffira de couper les côtelettes en bouchées pour ensuite y ajouter des concombres et des tomates de serre de l'Ontario et tout reste de légumes grillés. Conservez le tzatziki séparément pour en arroser la salade à la cuiller.



## Enchiladas au poulet et champignons

Voici la manière idéale d'utiliser des restes de volaille. N'hésitez pas à remplacer le poulet par de la dinde dans ce plat goûteux.



## Patate douce, pois chiches et pommes au chèvre

Un chèvre crémeux et piquant agrémentera parfaitement ce savoureux plat d'accompagnement coloré et sucré. À servir avec du filet de porc ou du poulet. S'il y a des restes, congelez-les pour les ajouter plus tard à une soupe.



## Souper de poulet tex-mex sur plaque à pâtisserie

Avec très peu de vaisselle et une seule plaque à laver, ce plat regorgeant de saveurs et de légumes de saison deviendra immanquablement votre repas préféré. Savourez les restes enroulés dans une tortilla le lendemain midi.



## Saucisse grillée, maïs et fusilli au poivron

Au plus fort de l'été, il est bien agréable de préparer la plupart de ses repas au gril en plein air. Simplement agrémentés d'une vinaigrette balsamique, les restes donneront une excellente salade de pâtes le lendemain midi.



## Fricadelles d'agneau et de légumes à l'indienne

S'il reste des fricadelles, utilisez-les pour servir un délicieux repas le lendemain! Vous pouvez remplacer l'agneau par du bœuf haché maigre ou, en version végétarienne, par des pois chiches réduits en purée.



ONTARIO

Terre nourricière

## À bonne terre, bon produits

La préparation de repas économise du temps et réduit les déchets. Consultez [terrenourriciereontario.ca](http://terrenourriciereontario.ca) pour trouver des recettes inspirantes!

BALAYEZ-MOI!





Garnis de cette salsa juteuse et colorée, les tacos au doré jaune grillé sont synonymes d'été. Rehaussez-en le goût en ajoutant votre sauce pimentée préférée et servez le reste de salsa à part, avec des croustilles de tortilla.

## Tacos au poisson grillé avec salsa aux fruits et au maïs

**Temps de préparation :** 35 minutes | **Temps de cuisson sur le gril :** de 11 à 13 minutes  
**Donne 4 portions**

1 lb (500 g) de filet de doré jaune **ou** de truite arc-en-ciel de l'Ontario (environ 1 grand filet)  
3 gousses d'ail de l'Ontario, émincées finement  
2 échalotes de l'Ontario, émincées finement  
1/4 tasse (50 mL) d'huile d'olive  
3 c. à table (45 mL) de vinaigre de cidre de pommes ou de vinaigre de vin blanc  
2 c. à thé (10 mL) d'assaisonnement au chili  
2 c. à thé (10 mL) de feuilles de basilic frais de l'Ontario, hachées  
1 c. à table (15 mL) de câpres, hachées  
1 épi de maïs de l'Ontario, épépiné et épluché  
3 pêches de l'Ontario, en dés  
1 tasse (250 mL) de melon d'eau de l'Ontario, en dés  
4 grandes tortillas au blé entier (10 po/25 cm)  
6 feuilles de laitue de l'Ontario, déchiquetées  
3 c. à table (45 mL) de jus de limette frais  
1/2 tasse (125 mL) de feuilles de basilic ou de coriandre fraîches de l'Ontario, hachées

Placer le poisson sur une double couche de papier aluminium résistant. Dans un petit bol, mélanger l'ail, les échalotes, l'huile, le vinaigre, l'assaisonnement au chili et 2 c. à thé (10 mL) de basilic. Prélever 2 c. à table (25 mL) du mélange et en badigeonner le poisson; mettre de côté le reste du mélange. Parsemer le poisson de câpres, uniformément.

Placer le maïs sur un gril à feu mi-vif; griller à couvert pendant 10 à 12 minutes, en retournant de temps en temps pour noircir uniformément. Ajouter le poisson enveloppé de papier aluminium sur le gril; griller à couvert pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, mais qu'il soit encore humide et que la chair se détache facilement de la peau. Transférer le poisson dans une assiette et, pendant qu'il est encore chaud, jeter la peau. Couper le poisson en morceaux, en vérifiant d'abord qu'il ne reste pas d'arêtes. Réduire le feu à moyen.

Lorsque le maïs a suffisamment refroidi pour être manipulé, l'égrainer dans un saladier. Ajouter en remuant les pêches, la pastèque et le reste du mélange d'échalotes.

Placer les tortillas sur le gril à feu moyen; griller environ 1 minute de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient tièdes.

Sur des assiettes individuelles, placer une tortilla et la garnir de laitue, de morceaux de poisson, de jus de limette et de généreuses cuillères de la salsa au maïs. Parsemer de basilic haché.

Valeur nutritive par portion :

**Protéines :** 28 grammes | **Lipides :** 18 grammes | **Glucides :** 48 grammes  
**Calories :** 460 | **Fibres :** 5 grammes | **Sodium :** 400 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

JUIN 2026

D L M M J V S

1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

AOÛT 2026

D L M M J V S

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
<del>23</del> <sub>30</sub>	<del>24</del> <sub>31</sub>	25	26	27	28	29

1

Fête du Canada

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

# JUILLET 2026

Suivez-nous sur :



terrenourricièreontario.ca





Ce frappé aux pêches regorge de belles saveurs estivales. Les pêches congelées de l'Ontario rendent la base épaisse et crémeuse. À garnir à votre goût – granola, noix, graines, noix de coco, framboises, bleuets ou prunes en dés.

## Bol de frappé ensoleillé

**Temps de préparation :** 10 minutes | **Donne 2 portions**

1 boîte (14 oz/400 mL) de lait de coco

2 tasses (500 mL) de pêches mûres de l'Ontario, congelées et tranchées (environ 4 pêches)

1/2 c. à thé (2 mL) d'extrait d'amande

**Garniture :**

1/2 tasse (125 mL) de granola

1/4 tasse (50 mL) **de chacun** : bleuets et framboise de l'Ontario

2 c. à thé (10 mL) de miel de l'Ontario

Dans un mélangeur, combiner le lait de coco, les pêches et l'extrait d'amande. Mélanger à haute vitesse pendant environ 2 minutes, en raclant les bords au besoin, jusqu'à onctuosité. Au besoin, ajouter 2 c. à table (25 mL) d'eau à la fois pour faciliter le mélange, tout en conservant une consistance aussi épaisse que possible.

Verser dans 2 bols peu profonds. Garnir chaque bol de granola, de bleuets et de framboise; arroser de miel. Servir immédiatement avec une cuiller.

**Conseil :** Pour congeler des pêches mûres, les trancher et les placer en une seule couche sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé. Congeler pendant 2 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient fermes. Placer dans un récipient hermétique ou un sac à congélateur scellable pour assurer une conservation plus longue.

**Valeur nutritive** par portion :

**Protéines** : 7 grammes | **Lipides** : 38 grammes | **Glucides** : 45 grammes

**Calories** : 548 | **Fibres** : 5 grammes | **Sodium** : 110 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

JUILLET 2026  
D L M M J V SSEPTEMBRE 2026  
D L M M J V S1 2 3 4  
5 6 7 8 9 10 11  
12 13 14 15 16 17 18  
19 20 21 22 23 24 25  
26 27 28 29 30 311 2 3 4 5  
6 7 8 9 10 11 12  
13 14 15 16 17 18 19  
20 21 22 23 24 25 26  
27 28 29 30

2

3

Congé civique

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

AOÛT 2026

Suivez-nous sur :



terrenourricièreontario.ca





## Tarte aux poireaux, aux pommes et au brie

Temps de préparation : 15 minutes | Temps de cuisson : 8 minutes

Temps de cuisson au four : 20 minutes | Donne 16 parts

4 c. à thé (20 mL) de beurre

1 tasse (250 mL) de poireaux de l'Ontario (parties blanches et vert pâle), tranchés finement

2 gousses d'ail de l'Ontario, émincées

Sel et poivre noir fraîchement moulu

1 c. à thé (5 mL) de feuilles de thym frais de l'Ontario, hachées

2 c. à thé (10 mL) de vinaigre de cidre

1 feuille (225 g) de pâte feuilletée surgelée, décongelée et réfrigérée

1 c. à table (15 mL) de moutarde de Dijon

1 tasse (250 mL) de pommes de l'Ontario, tranchées finement

1/2 tasse (125 mL) de brie de l'Ontario, coupé en dés (environ 2 oz/60 g)

**Nappage :**

4 c. à thé (20 mL) de miel de l'Ontario

1 c. à thé (5 mL) de feuilles de thym frais de l'Ontario, hachées

1 c. à thé (5 mL) de moutarde de Dijon

Dans une poêle antiadhésive moyenne, faire fondre 2 c. à thé (10 mL) de beurre à feu moyen; cuire les poireaux, 1 gousse d'ail, 1/4 c. à thé (1 mL) de sel et la même quantité de poivre, en remuant fréquemment, pendant environ 6 minutes, jusqu'à ce que les poireaux soient tendres. Incorporer le thym en remuant. Transférer dans un bol et réfrigérer pour refroidir, environ 15 minutes.

Pendant ce temps, dans une petite casserole, faire fondre le reste du beurre et de l'ail à feu mi-doux. Incorporer le vinaigre et 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre en remuant. Mettre de côté.

Dérouler la pâte feuilletée. Placer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé; avec une fourchette, piquer toute la surface. Badigeonner la pâte de moutarde en laissant un bord de 1/2 po (1 cm). Étaler le mélange de poireaux sur la pâte et disposer les tranches de pomme par-dessus. Badigeonner du mélange de beurre et parsemer de fromage. Faites cuire au four à 400 °F (200 °C) pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

**Nappage :** Dans un petit bol, mélanger le miel, le thym et la moutarde. Couper la tarte en parts et napper du mélange au miel.

Voici un hors-d'œuvre savoureux et très impressionnant! Le filet de miel et de thym y ajoute une note finale intéressante.

**Valeur nutritive** par part :

Protéines : 2 grammes | Lipides : 7 grammes | Glucides : 12 grammes

Calories : 114 | Fibres : 0 gramme | Sodium : 140 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1

2

3

4

5

6

7

Fête du Travail

8

9

10

11

12

13

Fin du Rosh Hashanah\*

14

15

16

17

18

19

20

Début du Yom Kippur\*

21

Fin du Yom Kippur\*

22

Première journée de l'automne

23

24

25

Jour des Franco-Ontariens et des Franco-Ontariennes

26

27

28

29

Journée nationale de la vérité et de la réconciliation/Journée du chandail orange

30

AOÛT 2026  
D L M M J V S1  
2 3 4 5 6 7 8  
9 10 11 12 13 14 15  
16 17 18 19 20 21 22  
~~23~~  
~~30~~  
~~24~~  
~~31~~ 25 26 27 28 29

OCTOBRE 2026

D L M M J V S

1 2 3  
4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17  
18 19 20 21 22 23 24  
25 26 27 28 29 30 31

\* Les fêtes basées sur le calendrier lunaire et l'accomplissement de rites peuvent varier des dates indiquées.

# SEPTEMBRE 2026

Suivez-nous sur :



terrenourriciereontario.ca





Le poulet rôti est un plat hivernal parfait tel quel, mais en voici une variante avec de la pâte harissa. Ce condiment est un ingrédient savoureux et épice provenant du Moyen-Orient. On la trouve en pot, en boîte ou en tube dans la plupart des épiceries. Elle se vend aussi sous forme de mélange d'épices séchées au rayon des épices.

## Poulet aux légumes-racines et à la harissa

Temps de préparation : 20 minutes | Temps de rôtissage : 1 heure et 10 minutes

Temps d'attente : 15 minutes | Donne 4 portions

4 c. à thé (20 mL) d'huile d'olive

1 poulet de l'Ontario entier, soit environ 1,5 kg

1 c. à thé (5 mL) de feuilles d'origan séchées

1/2 c. à thé (2 mL) de chacun : sel et poivre

1/2 c. à thé (2 mL) de paprika fumé doux ou de paprika ordinaire

1 tête d'ail de l'Ontario

2 carottes de l'Ontario, en morceaux de 2 po (5 cm)

2 panais de l'Ontario, en morceaux de 2 po (5 cm)

2 pommes de terre de l'Ontario, tranchées en grosses bouchées

1 oignon de l'Ontario, en rondelles de 1/2 po (1 cm)

2 tasses (500 mL) de rutabaga de l'Ontario, pelé et en morceaux (1 po/2,5 cm)

2 c. à table (25 mL) de pâte harissa en bouteille

Verser sur le poulet 2 c. à thé (10 mL) d'huile. Saupoudrer d'origan, de sel, de poivre et de paprika. Frotter le poulet avec les mains pour bien répartir les épices sur toute la poitrine, les cuisses et les ailes. Si on le souhaite, attacher les cuisses avec de la ficelle.

Placer le poulet, poitrine vers le haut, sur la grille dans un plat à rôtir. Cuire au four à 400 °F (200 °C) pendant 35 minutes.

Entre-temps, sans éplucher l'ail, séparer les gousses et les placer dans un saladier. Ajouter les carottes, les panais, les pommes de terre, l'oignon et le rutabaga. Ajouter le reste de l'huile et la pâte harissa; mélanger pour bien enrober.

Ajouter les légumes dans le plat autour du poulet. Rôtir pendant 15 minutes. Remuer les légumes, puis rôtir pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré dans la partie la plus épaisse de la cuisse indique 180 °F (82 °C). Retirer le poulet et l'ail et placer sur une planche à découper; laisser reposer 15 minutes. Pour des légumes plus croustillants, repasser au four pendant 5 à 10 minutes.

Découper le poulet, presser les gousses d'ail rôti pour les extraire de leur enveloppe et servir avec les légumes.

**Conseil :** Si vous utilisez de la harissa en poudre, comptez 3 à 4 c. à thé (15 à 20 mL), car son goût peut varier.

Valeur nutritive par portion :

Protéines : 34 grammes | Lipides : 23 grammes | Glucides : 33 grammes

Calories : 480 | Fibres : 5 grammes | Sodium : 775 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

**SEPTEMBRE 2026**

D L M M J V S

1 2 3 4 5  
6 7 8 9 10 11 12  
13 14 15 16 17 18 19  
20 21 22 23 24 25 26  
27 28 29 30**NOVEMBRE 2026**

D L M M J V S

1 2 3 4 5 6 7  
8 9 10 11 12 13 14  
15 16 17 18 19 20 21  
22 23 24 25 26 27 28  
29 30

4

5

Début de la Semaine  
de l'agriculture en Ontario

6

7

1

2

3

11

12

Action de grâce

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Halloween

# OCTOBRE 2026

Suivez-nous sur :



terrenourricièreontario.ca





## Pouding aux poires et à l'érable

Temps de préparation : 15 minutes | Temps de cuisson : 5 à 8 minutes

Temps de cuisson au four : 45 minutes | Donne 8 à 10 portions

4 poires de l'Ontario mûres et fermes  
2 c. à table (25 mL) de jus de citron frais  
2 c. à table (25 mL) de beurre  
1/2 tasse (125 mL) de sirop d'érable de l'Ontario

5 tasses (1,5 L) de cubes (1/2 po/1 cm) de pain blanc de la veille (environ la moitié d'un pain de 600 g)

5 gros œufs de l'Ontario  
2 1/2 tasses (625 mL) de lait de l'Ontario  
1 1/2 c. à thé (7 mL) de vanille

**Garniture :**

2/3 tasse (150 mL) de noix, hachées  
1/4 tasse (50 mL) de cassonade pressée  
2 c. à table (25 mL) de beurre, ramolli

Éplucher, épépiner et trancher les poires. Les placer dans un bol et mélanger avec le jus de citron pour éviter qu'elles ne brunissent.

Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu mi-vif; cuire les poires et 2 c. à table (25 mL) de sirop d'érable, en remuant de temps en temps, pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les poires soient tendres et que le liquide se soit évaporé. Incorporer les cubes de pain en remuant. Répartir le mélange de poires dans une cocotte ou un plat de cuisson en verre de 12 tasses (3 L) et mettre de côté.

Dans un bol moyen, fouetter les œufs, le lait, le reste de sirop d'érable et la vanille. Verser sur le mélange de poires; bien mélanger pour enrober le pain uniformément.

**Garniture :** Dans un petit bol, mélanger les noix, la cassonade et le beurre; en parsemer le pudding.

Cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit juste pris. Servir tiède ou froid.

Les poires fermes et mûres de l'Ontario ajoutent une saveur subtile et une texture agréable à ce pouding parfumé. Servez-le en dessert ou au brunch, en ajoutant du sirop d'érable et de la crème fouettée selon votre goût.

**Valeur nutritive** par portion (lorsque la recette donne 10 portions) :

Protéines : 9 grammes | Lipides : 15 grammes | Glucides : 47 grammes

Calories : 353 | Fibres : 3 grammes | Sodium : 310 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1

Fin de l'heure  
avancée

2

3

4

5

6

7

8

Diwali\*

9

10

11

Jour du Souvenir

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

OCTOBRE 2026  
 D L M M J V S

1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

DECEMBRE 2026  
 D L M M J V S

1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

\* Les fêtes basées sur le calendrier lunaire et l'accomplissement de rites peuvent varier des dates indiquées.

# NOVEMBRE 2026

Suivez-nous sur :



terrenourricièreontario.ca





Dans cette variante d'un plat franco-canadien traditionnellement servi pendant les Fêtes, la viande de votre choix (porc, veau, bœuf ou un mélange de ces viandes), les oignons, le piment de la Jamaïque et les pommes se marient pour créer un pâté sans fond aux saveurs uniques.

## Pâté sans fond façon tourtière

**Temps de cuisson au four :** 35 minutes | **Temps de préparation :** 30 minutes  
**Temps de cuisson :** 10 minutes | *Donne 4 portions*

500 g de porc, veau **ou** bœuf haché de l'Ontario (**ou** d'une combinaison de ces viandes)  
4 oignons de l'Ontario, hachés  
1 c. à thé (5 mL) de sel  
1/2 c. à thé (2 mL) de piment de la Jamaïque moulu  
1/4 c. à thé (1 mL) de poivre  
2 pommes de l'Ontario (non épluchées), évidées et tranchées  
1 c. à table (15 mL) de cassonade pressée  
1/4 c. à thé (1 mL) de cannelle moulue  
1 croûte de tarte non cuite de 9 pouces (23 cm) **ou** pâte à tarte pour une seule croûte de 9 pouces (23 cm) non cuite  
1 œuf de l'Ontario, légèrement battu

Dans une grande poêle, cuire à feu moyen le porc, les oignons, le sel, le piment de la Jamaïque et le poivre, en rompant la viande avec une cuiller en bois, pendant 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le porc ait perdu sa teinte rosée. Retirer avec une écumoire et déposer dans une cocotte de 9 pouces (23 cm) ou dans un moule à tarte en verre à bords hauts; laisser refroidir. Disposer les tranches de pommes sur le mélange de viande. Saupoudrer de cassonade et de cannelle.

Sur une surface légèrement enfarinée, rouler la pâte en un cercle de 10 pouces (25 cm); étendre sur la garniture. Tailler et festonner les bords de la pâte. Avec un couteau tranchant, faire 5 incisions sur le dessus. Si on le souhaite, réétaler les chutes de pâte et, à l'aide d'emporte-pièces, découper des formes décoratives; les disposer sur le dessus. Badigeonner toute la pâte d'œuf.

Cuire au four à 375 °F (190 °C) pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Laisser tiédir pendant 10 minutes avant de servir.

---

### Valeur nutritive par portion :

**Protéines :** 27 grammes | **Lipides :** 32 grammes | **Glucides :** 43 grammes  
**Calories :** 569 | **Fibres :** 3 grammes | **Sodium :** 850 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1

2

3

4

5

Début de Hanoukka\*

Jour de l'arbre de Noël

6

7

8

9

10

11

12

Fin de Hanoukka\*

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Première journée  
de l'hiver

22

23

24

Veille de Noël

Jour de Noël

26

Lendemain de Noël  
Début de Kwanzaa

27

28

29

30

31

Saint-Sylvestre

NOVEMBRE 2026

D L M M J V S

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JANVIER 2027

D L M M J V S

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

# DÉCEMBRE 2026

Suivez-nous sur :



terrenourriciereontario.ca







Ontario, terre nourricière tient à remercier nos producteurs locaux de tous leurs efforts pour procurer à nos familles les bons produits qui poussent en Ontario.

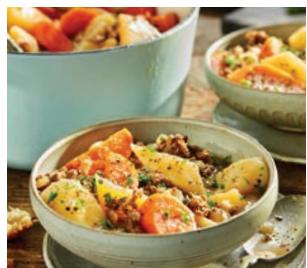
Merci!

# Délicieuses recettes en vedette

Janvier



Février



Mars



Avril



Mai



Juin



Juillet



Août



Septembre



Octobre



Novembre



Décembre



Ce calendrier vous initie aux innombrables façons de célébrer les aliments locaux. Renseignez-vous plus en détail sur les produits de saison, trouvez des conseils utiles sur l'entreposage et l'optimisation des saveurs et découvrez d'autres délicieuses recettes avec tous ces ingrédients.

Suivez-nous sur :



RENDEZ-NOUS VISITE À [terrenourriciereontario.ca](http://terrenourriciereontario.ca)

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #aimealimentON

AIMEZ-NOUS SUR FACEBOOK @OntarioTerreNourriciere

PARTAGEZ VOS PHOTOS SUR INSTAGRAM @terrenourriciere

VOYEZ CE QUE NOUS ÉPINGLONS SUR PINTEREST @terrenourriciere

OU ENCORE, COMPOSEZ LE 1 877 424-1300 POUR PARLER AVEC  
NOUS

COURRIEL [foodland@ontario.ca](mailto:foodland@ontario.ca)



ONTARIO  
Terre nourricière



FSC